ప్రకృతి

సచిత్ర ప్రకృతి వైద్య మాసపత్రిక

సెప్టెంబరు
1944
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

సం॥ర చందా రు 3—0—0

ప్రకృ

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 26 ‖ బెజవాడ, సెప్టెంబరు 1944   సంచిక 9

ప్రణయలీల

అంగిరసుడు

కలహకారణములు

స్త్రీ పురుషుల సహజస్వభావముల నెరుంగుట వలన వారికి యెన్నటికినీ బొత్తిగా పొత్తుకుదురనే కుదురదని తోచును. స్త్రీ అబల యగుటవలన ఒకరి సహాయము ఆమెకు కావలెను. పురుషుడు శక్తిమంతు డగుటవలన తన పోష్యములో కొందరుండినగాని అతనికి తృప్తి లేదు. ఆ కారణముచేత వారికి కలయిక యేర్పడవచ్చును. ఇంతే కాకుండా ప్రతిపురుషునిలోనూ కొంత స్త్రీత్వము గూడా ఉన్నది. ప్రతిస్త్రీలోను కొంత పుంస్త్వము కూడ నున్నది. పురుషునిలో ఉండే భీరుత్వము అతనియందు స్త్రీత్వ మున్న దనుటకే గుర్తు. అయితే యీ భీరుత్వము యెంతో కొంత లేకపోతే అతడు అవసరము మాలినపరాక్రమము చూపించి త్వరలోనే నశించిపోవును. ఈ భీరుత్వమే యెక్కువైనయెడల అతడెందుకును కొఱగాక చెడిపోవును. స్త్రీయందు గూడ తగినంత ధైర్య మున్నది. ఆమెయందు పుంస్త్వమున్న దనుట కిది గుర్తు. ఆ ధైర్యమామెకు శీలరక్షణయందు తోడుపడును. ఈ ధైర్యమే మితిమీరిన యెడల ఆమె తన నాశనమునే తాను తెచ్చుకొనును. పురుషునియందలి అవసరములేని, చన్నులు అతని యందలి స్త్రీత్వలేశమునకు చిహ్నము. అట్లే స్త్రీదేహమునందలి కొన్ని గ్రంథులు ఆమెయందు పుంస్త్వమున్న దనుటకు గుర్తుగా నెంచవచ్చును. ముదిమి వచ్చునప్పటికి స్త్రీయందలి స్త్రీత్వముతో పనేమున్నది? అప్పుడామె మూతిమీదను, గడ్డముమీదను వెండ్రుకలు మొలచును. పురుషునియందలి పుంస్త్వముతోను పనిలేదు. అందువలన అతని మూతిమీదనూ, గడ్డముమీదను ఉండే వెండ్రుకలు రాలిపోవును. అందువలన ముసలి స్త్రీ, పురుషునివలెను; ముసలి పురుషుడు, స్త్రీవలెను అగుదురు.

నడివయస్సులోనైనను స్త్రీ, పురుష అవయవములలో రోగములు దాపురించినప్పుడును, భార్యాభర్తలయందలి వియోగములందు విధిలేక బ్రహ్మచర్య మవలంబించినప్పుడును స్త్రీయందు మీసము లుండుచోట వెండ్రుకలు మొలచుట మనము తఱచు చూచుచుందుము. అట్లే పురుషునియందు వెండ్రుకలు అకాలములోనే నెఱసి రాలిపోవుటయును తటస్థించుచుండును. పత్రికలలో అప్పుడప్పుడు ప్రచురింపఁబడే వార్తలను బట్టియు, పురాణములలో చెప్పబడే శిఖండి, భంగాస్వనుడు మొదలైనవారి చరిత్రలనుబట్టియు, స్త్రీ, పురుషుడుగాను, పురుషుడు స్త్రీగాను, (అరుదుగానే అనుకోండి) మారుచుండుటయు మనము వినుచున్నాము.

పర్యవసానముగా స్త్రీయందు ఏకొద్దిగానో పురుషత్వమున్నది. పురుషునియందును అట్లే, యేకొద్దిగానో స్త్రీత్వమున్నది. అందువలననే ఉత్తర, దక్షిణ ధ్రువములంత విరుద్ధస్వభావముగల స్త్రీ పురుషులు దంపతులుగా నుండగలుగుచున్నారు. ఒకే యింటిలోనుండి యుండియును తగవులు లేకయు, ఉన్నను సరిపెట్టుకొనుచును జీవించుచున్నారు. సహజముగా ఉండే విరుద్ధ స్వభావములకుతోడు పురుషుడు అసలే భీరువుగా నుండి, అతనియందలి స్త్రీత్వము యెక్కువై నపుంసకుడైనప్పుడును, స్త్రీయందలి మగతనము ముదిరి మగరాయుడై తృతీయాప్రకృతి అయినప్పుడును గూడ కలయిక అసంభవమగును.

స్త్రీ పురుషులయందలి విద్యాబుద్ధులు, సౌందర్యము, చాకచక్యము, ధనము, బలగము మొదలగునవిగూడా వారి కలయికను సంభవమో, అసంభవమో చేస్తూ ఉంటవి. తుల్యమైన విద్యాబుద్ధులు, ధనము, బలగము సౌందర్యము, చాకచక్యము ఉన్నవారు సాధారణంగా ఉండరు. ఉండి వివాహమాడినయెడల వారికి పొత్తు కుదరనేకుదరదు. ఇందు కొన్ని పురుషునియందు కొన్ని స్త్రీయందు ఉండేయెడల వారు యెలాగో సరిపుచ్చుకుంటారు. అన్నీ తుల్యమే అయితే ఆ దాంపత్యము తగవులకు నిలయమై ఉంటుంది. మిక్కిలి అనాకార, మిక్కిలి సుందరులతో దాంపత్యము కలసినప్పుడును యీ కర్మ తప్పదు. అందువలననే సౌందర్యాదులు తుల్యంగానూ ఉండరాదు; విరుద్ధముగానూ ఉండరాదు. తెల్లనిరంగు, యెర్రనికాంతి కలిగిన భార్యాభర్తలకు చచ్చినా పొత్తుకుదర దని ఈ. డీ. బ్యాం

వ్రాస్తాడు. అందుకనే పార్వతీపరమేశ్వరులు, లక్ష్మీనారాయణులు, రతీమన్మథులూ, రంగులో యేకత్వములేని వారిని చూచి పెండ్లి చేశినట్లు మనకు తోస్తుంది. గుణములుగూడా అంతే. శుక్రవారపు పూజలు, తులసీపూజలూ చేస్తూ ఉండే భార్యకు శాక్తమైన భర్తయును, పోకిలు చేసుకునే భార్యకు శివపూజాపరాయణుడు భర్తగా నగుటయు, ఆ దాంపత్యములు అసంతృప్తికి నిలయంగా ఉండుటయు నిత్యసంఘటనలే గదా! అయినప్పటికి కొద్ది తేడాలి గల రూప, గుణ, శీలాదులు గలవారికి దాంపత్యము కుదిరిన యెడల ఆదాంపత్యము మిక్కిలియు, పొసగి యుండును. ఇంతేగాక ప్రతిస్త్రీయందలి స్త్రీత్వమును, పురుషునియందలి పౌరుషమును ఉపాధివలన (అనగా స్థూల, సూక్ష్మదేహముల వలన) వచ్చినదేగాని అందలి జీవాంశయందు భేద మెక్కడిది? అందే స్త్రీ, పురుష, నపుంసక, లింగములకును, దేహవర్ణ, గుణ, శీలాదులకును అతీతమైనదియును గదా!

అందువలననే వారికి ఉపాధిధర్మముచేత విరుద్ధముగా నున్నట్లు కాన్పించు గుణములుండినా, ఆత్మసౌందర్యము వారిని అన్యోన్యముగా ఆకర్షిస్తునే ఉంటుంది. కనుకనే స్త్రీ పురుషులకు అన్యోన్యం కలయిక సాధ్యమగుచున్నది.

విరుద్ధస్వభావము గలవిగా కాన్పించు నీరు, అగ్ని ఒకదానినొక్కటి ఎక్కువగా ఆకర్షించుట మన మెఱుంగుదుము. దీనికే రాసాయనికానురాగము (Chemical Affinity) అని మనము సునిశితశాస్త్రము మొదటి భాగమున చదివియున్నాము. అట్లే విరుద్ధముగా కాన్పించు సహజస్వభావములు గల స్త్రీ పురుషులకును అట్లే సహజమై అన్యోన్య ఆకర్షణమున్నా కద్దు.

అయినను స్త్రీ, పురుషుని అభిప్రాయములను గ్రహింపగలుగుటకు ఆమెయందు మనస్సువృద్ధినొందిన తరువాతనే సాధ్యమవుతుంది. ఆమె స్త్రీ మనస్సుతోనే ఆలోచిస్తుంది. పురుషుని ప్రవర్తనయొక్క రీతుల నామె సులభముగా గ్రహింపఁజాలదు. గ్రహింప ప్రయత్నింపఁజాలదు. అట్లే పురుషుడును. ఏమనగా ఆలోచించి పర్యవసానము తేల్చుకుంటాడు పురుషుడు. తాను నిర్ణయించినదానికి తగిన యుక్తులను వెదకును స్త్రీ. అందువలననే వారొకరి నొకరు అర్థముచేసుకొనుట మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. అందువలన పురుషుని సహజస్వభావము లేవో స్త్రీయును, స్త్రీ సహజమగు అభిరుచులేవో పురుషుడును తెలిసికొన ప్రయత్నింపవలెను.

యున్నది. అప్పుడే వారి దాంపత్యములో కొన్నెల కాయ నారంభిస్తుంది. చీకటి కోణాలుగా కాన్పించే అనేక దాంపత్యములకు యీ విజ్ఞానమే లోపమని మనకు తెలియుచున్నది. అందుకే ప్రణయలీల అనే యీ గ్రంథమును వ్రాయవలసి వచ్చినది.

స్త్రీ పురుషులలో పగ కలుగుటకు ముఖ్యమైన బీజములను పేర్కొందును.

1. సంతానము కలుగని దాంపత్యమునందు వైషమ్యములు కలుగుటకద్దు. సంతానము కలుగకుండుటకు తన భార్యయందలి ఫలదతయే కారణమని భర్తయు, భర్తయొక్క లోటువలననే తనకు సంతానము కలుగుటలేదని భార్యయు నెప మెన్నుకొని ఒకరి యందొకరు పగను పెంచుకొనుట కద్దు. ఇద్దరియందలి లోటువలనను సంతానము కలుగక పోవచ్చును. భర్త తన భార్యకు సంక్రమింపజేసిన సవాయి, పచ్చసెగ, మొదలగు రోగములవలనను సంతానము కలుగక పోవచ్చును. లేదా భార్యయొక్క జననేంద్రియములలోని లోటువలనను సంతానము కలుగక పోవుటయు కద్దు. ఇద్దరియందును లోటు లేకయును సంతానము కలుగక పోవుటయను మార్గమున్నది. ఒకతూరి ఒక డాక్టరుగారి వద్దకు భార్యను తీసుకొని ఒక పెద్దమనిషి వచ్చెను. తమకు సంతానము కలుగని కారణము కనుగొనుమని ఆ డాక్టరునుకోరెను. అప్పటికి వారు కలియ నారంభించి 5 సంవత్సరము లైనది. వారి రక్తమును పరీక్షించిరి. అది నిర్మలముగా నుండెను. ఆమె యోనియందలి 'కన్నెపొర' కదలక అట్లనే యుండెను. వారిద్దఱు యేమి కలియుచున్నారో ఏమి సుఖ మనుభవించుచున్నారో దైవానికే యెఱుక! వారికి సంప్రయోగము చేయుట గూడ చేతకాలేదని డాక్టరు చెప్పేదాకా వారికి తెలియదు!

2. భార్యగాని భర్తగాని కోరని సంతానము కలుగుచుండుటవలన గూడ దాంపత్యము విచ్ఛేద మగుటయును కద్దు. గర్భభారమును మోయలేక ప్రసవవేదనకు జడిచియు, శిశుపోషణచేయలేకను ఆమె సంతానమును సంతానమునకు కారణమైన భర్తను యేవగించుకొనుచుండెను;

అట్లే తన కామసుఖానికి అడ్డము అవుచున్నారని సంతానమును, సంతానమును కనుచున్న భార్యమీదను అసహ్యించుకొని సంసార విచ్ఛేదమునకును, వ్యభిచారమునకును పాలుపడే పురుషులున్నారు.

(సశేషము)

ఎడిసన్‌తో పాటు వ్యాపారముచేసి పేరు ప్రఖ్యాతు లను, ధనమును సంపాదించవలెనను కోరిక భ్రాన్స్‌లో యెట్లాపుట్టినదీ తదనుకూలముగా నడచి వాని నెట్లు సంపాదించినదీ గత అధ్యాయములో చదివినాము.

అంతవరకు మూడు సంవత్సరములనుండీ రోగముతో బాధపడుతూ, రాష్ట్రములోని ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద, అలోపతీ, యునానీ వైద్యవరు లందరివద్దను మందులను సేవించి రోగము నయముగాక, రెండుమూడు తడవలు ఆత్మహత్య చేసుకొందామని నిశ్చయస్థిరచుకొని తుది యత్నముగా మావద్దకు వచ్చి రోగమును చికిత్సించు కొని, ఆరోగ్య మహాభాగ్యాన్ని పొందిన ఒక పెద్ద మనిషి కథను యీ సంచికలో తెలుసుకొందాము.

1940 సం॥రం సెప్టెంబరు నెలలో జరిగిం దీకథ.

తెనాలిలో జరుగుచున్న గణపతి నవరాత్రములకు వచ్చి ఉపన్యాస మివ్వ మని మా డాక్టరుగారికి ఆహ్వానము వచ్చింది. మా డాక్టరుగారునన్నూ రమ్మన్నారు. నేనూ ప్రయాణమయ్యాను. అదే వేళకు చేతిసంచితో తయా రయ్యాడు ఒక పెద్దమనిషి. రోగులను రోజూ చూస్తూ ఉంటాను గనుక యీ వ్యక్తిని అజాబితాలోనే జమ కట్టాను. ప్రయాణమై వారి గుమ్మములో ఉన్న నాకున్నూ, క్రొత్తగా వచ్చిన వ్యక్తికిని యీ క్రింది సంభాషణ జరిగినది.

వ్యక్తి: ఏమండీ ప్రచ్చా వెంకటరామయ్యగా రున్నారా?

నేను: ఉన్నారు మీ దేవూరండీ.

వ్యక్తి: మాది రేపల్లితాలూకా గుంటూరుజిల్లా.

నేను: మీ పేరు.

వ్యక్తి: గో. రా. కమ్మవారము.

నేను: వారితో పనేమిటి?

వ్యక్తి: సలహాకై వచ్చాను.

నేను: జబ్బేమిటి?

వ్యక్తి: మూడుసంవత్సరములనుండి మానసిక వ్యాధితో బాధపడుచున్నాను. ఈరాష్ట్రములోని అందరి వైద్యులవద్దకు వెళ్లినాను. అనుపత్రుల వన్నిటినీ చూచినాను. క్రొత్తరోగం మిగిలినదిగాని రోగ మేమీ తగ్గలేదు. హెచ్చు పెరిగినది. అన్ని వైద్యాలు అయి పోయినాయి. తుదియత్నముగా మీవద్దకు వచ్చాను. దీనితో చావో, బ్రతుకో తేల్చుకోవాలి.

నేను: చావుమా టెందుకు?

వ్యక్తి: ఏంచేయ మన్నారు చెప్పండి. ప్రాణము విసి పోయినది. దేహములోని అన్ని అవయవాలు బాగుం యీ యమబాధ ననుభవిస్తున్నాను. ఒక నాటికీ పోదు పోలేమార్గములో చలేదు. మార్గ మేమన్నా చెపుత లేమో నని మీవద్దకు వచ్చాను. మార్గ మేమన్నా ఉందా. జన్మావధీ యింతేనా?

నేను: మార్గమే లేకపోయిందా? ఉన్నది.

వ్యక్తి: అయితే చెప్పండి.

నేను: బయటవారు చెప్పే దేమున్నది? ఎవరికి వా చెప్పుకోవల్సిందే.

వ్యక్తి: వెటకారాడుతున్నా రేమిటి?

నేను: ఎత్తే లేదండి – ఉన్న సంగతి చెప్పా.

వ్యక్తి: నారోగము ఎప్పుడు నయమగుతుంది?

నేను: ఎన్ని రోజులలో నయము చేసుకోవలెనం అన్నిరోజులలోనే నయ మగుతుంది.

వ్యక్తి: ఎవరి రోగాన్ని వాళ్లే నయముచేసుకొంట రన్న మాట.

నేను: అవును.

వ్యక్తి: ఎట్లా?

నేను: నా రోగము నేను నయము చేసుకోగల న నమ్మాలి. అందు కనుకూలముగా చేయాలి.

వ్యక్తి: ఎట్లాగో చెప్పండి? అట్లాగే చేస్తాను.

నేను: తినే ఆహారములో మార్పు రానిది రోగమ కుదరదు.

వ్యక్తి: మీ రే వస్తువులు తిన మంటే అవే తింటా?

నేను: మిగిలినవన్నీ వదలిపెట్టగలవా?

వ్యక్తి: ఆ!

నేను: వినండి. చెపుతాను. మానవ దేహమనే యంత్ ము మనసనే డ్రైవరు నడపుచున్నాడు. డ్రైవ వరుకు జబ్బుచేస్తే గాని యంత్రానికి జబ్బుచేయదు డ్రైవరు జబ్బుపోనిది యంత్రం రోగము పోదు.

వ్యక్తి: ఈమాటలు అందరిలోనూ చెల్లుతాయా.

నేను: ఆ!

వ్యక్తి: చిన్నపిల్లలైతేనో.

నేను: వారి గార్డియనులకే చికిత్స చేయాలి,

వ్యక్తి: నా కీజబ్బు యెందుకు వచ్చిం దంటారు?

నేను: ఎక్కువగా తిన్నావు. తప్పుగా సంచరించావు. ఆ తప్పులకు యీశిక్ష ననుభవిస్తున్నావు. తప్పులు మానితేగాని శిక్షపోదు.

వ్యక్తి: నిజమేనండోయి. ఇదివరకు చాలాతినేవాడను. రోజుకు నాలుగు తడవలు భోంచేసేవాడను. కాఫీ, టీ, లు త్రాగటానికి అంతూలేదు, పంతూలేదు. ఘాటైన నాటుపొగాకు కాల్చేవాడను. ఇక విషయ సుఖానికి అంతులేదు.

నేను: ఇవన్నీ మానాలి.

వ్యక్తి: ఆ!

నేను: ఎట్లా?

వ్యక్తి: ఈ తప్పులవలననే శిక్ష ననుభవిస్తున్నానని చెప్పి యా తప్పుల మానితే శిక్ష పోతుం దంటిరి.

నేను: అవును ఎప్పటినుండి మొదలు పెడతారు.

వ్యక్తి: ఇప్పటి నుండే

నేను: ఎప్పటివరకు చేస్తారు?

వ్యక్తి: బొందిలో ప్రాణ మున్నంతవరకూ

నేను: చాలా గడువు పెట్టారే!

వ్యక్తి: అన్నింటికన్న ముఖ్యమైనది దేహముకదా! ఎంత భాగ్యమున్నా ఆరోగ్యము సరిగా లేనిది అనుభవించలేమాయె. ఇంత ప్రధానమైన దేహాన్ని అదుపులో నుంచుకొనే శాస్త్రాన్ని చెప్పి అమూల్యమైన సహాయాన్ని చేశారు.

నేను: మంచిదేగా! నీ రోగాన్ని నీవు నయము చేసుకొంటావు సుఖపడతావు. నిన్ను చూచి మిగిలినవాళ్లు కాస్తో, కూస్తో, ఆచరిస్తారు. అందువలన మానవ కోటికి సాయము చేసినవాడ వగుతావు.

మేము చెప్పిన కార్యక్రమము నంతను తూచా తప్పకుండా అనుసరించాడు. రోగాన్ని నయము చేసుకొన్నాడు. ప్రకృతి వైద్యులలో ఒకడైనాడు.

ఆరోగ్యముతో కూడిన బలమే ప్రశస్తమైనది

యోగి రాఘవేంద్ర

నేడు చాలమంది వ్యాయామవేత్తలు శరీరకండరములను పెంచుకొనుటనే, ఆదర్శముగా పెట్టుకొని అందులకు తగు కృషి చేయుచున్నారు. మరియు శరీరకండరములు బలిష్ఠముగా నున్నచో సంపూర్ణమగు ఆరోగ్యము చేకూరగలదను భ్రమలలోనైయున్నారు. కాని సత్యము ఇందులకు విరుద్ధముగా నున్నది. సాధారణముగా రోడ్లమీద సరకులబండ్లు లాగువారును, ఫ్యాక్టరీలు మున్నగు యంత్రములయందు పనిచేయుకూలీలును, మట్టితట్టలు మోయు ఉప్పర్లును, పడవలు లాగుచుండు పల్లెవాండ్రును మొదలుగాగల కాయకష్టముచే జీవించువారి కండరములు చాల బలిష్ఠముగాను, ఉన్నతముగాను ఉండుట మనము తరుచు చూచుచునే యున్నాము. వారిశరీరము మంచి సౌష్ఠవముగా నున్నంతమాత్రమున, వారి కండరములు ఎక్కువ కొలతలకు లోనైనంత మాత్రమున వారందరును ఆరోగ్యవంతులేనా?

అంతదను కెందులకు? నేటి భీమబలులు, వ్యాయామ సింహములు, ప్రొఫెసర్లు మున్నగువారి యందెంతమంది సంపూర్ణమగు ఆరోగ్యవంతులు కలరు? వీరి నందరిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించిచూచినచో నిందు చాలమంది ఏదోయొక మేహసంబంధమగు వ్యాధిచేతనో, లేక హృదయ దౌర్బల్యముచేతనో, నాడి సంబంధమగు రుగ్మతచేతనో, లేక శ్వాసకోశయవ్యాధులచేతనో, మొదలగు కాలికవ్యాధులకు గురియై వానిచే బాధపడుచుండుట మనకు తెలియగలదు. ఆరోగ్యమన్నది కేవలము శరీరకండరములమీదనే ఆధారపడియుండలేదు. ఉన్నతమగు దేహముకలవాడు అనారోగ్యముగా నుండవచ్చును. మరియు దుర్బలదేహుడు ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండవచ్చును.

ఇందుకు నిదర్శనముగా 'కలియుగ భీముడ'నిపేరు గాంచిన కీ. శే. కోడిరామమూర్తిగారు మధుమేహ సంబంధమగు రుగ్మతతో బాధపడుటయును, అందువల్ల కలిగిన వ్రణముచే నొకకాలు తెగగొట్టించుకొనుటయును చాలమంది వినియేయుందురు. మరియు 90 పౌనుల బరువుతూగని దుర్బలదేహుడగు గాంధీ మహాత్ముడు కొంతవర కారోగ్యవంతుడని చెప్పుకొనుట మనము వినుచునేయున్నాము. (మహాత్ముడుకూడ అమితపరిశ్రమవల్ల అప్పుడప్పుడు రక్తపుపోటు మొదలగు రుగ్మతలతో బాధపడుట కద్దు. కాని జనసామాన్యమునకు తెలియుటకుగాను కొంతవరకు ఆరోగ్యవంతుడగు మహాత్ముని ఉదాహరణగా తీసికొనుటకు హేతువైనది). ఇంతకు చెప్పవచ్చిన దేమన సాధారణముగా ఆరోగ్యము శరీరకండరములకు సంబంధించియుండునని తలచుచుందురు. కాని కండరముల పొంకమునకు ఆరోగ్యమునకు నేవిధమగు సంబంధములేదు. అట్లుగాక యేదేనియుండిన నది యతిస్వల్పము.

ఒకటి యను గీతగీచి తదుపరి యెన్ని సున్నలను చేర్చిన అసంఖ్యాకంత విలువరాగలదు. అట్లుగాక ఆ ఒకటి యను గీతను చెరిపి ఎన్ని సున్నలను చేర్చినను అసంఖ్యాకమైన విలువరాగలదా? అవిధముగానే ఆరోగ్యము సున్నయైనప్పుడు సమస్తబలములు సుఖసంపత్తులు అంకె లేని సున్నలవలె వ్యర్థమగును. ఇట్లు వ్రాయుటచే బలము సంపాదించకూడదని కాదు. మాయుద్దేశము. కేవలము శరీరకండరములను పెంచుకొనుటనే పరమావధిగా పెట్టుకొనక ఆరోగ్యముతోకూడిన బలము సంపాదించుకొన వలసినదిగా మా హెచ్చరిక. అట్లు ఆరోగ్యముతోకూడిన బలము సంపాదించుకొన్నప్పుడే మానవజీవితము సార్థకము కాగలదు. కాన మనము శరీరకండరములను పెంచుకొనుటకన్న ఆరోగ్యమునకే యెక్కువ ప్రాధాన్యమిచ్చుచుండవలయును.

అట్టి ప్రధానమైనఆరోగ్యము కేవలము వ్యాయామము చేతనే సమకూరబోదు. ఆరోగ్యమును సంపాదించుకొను సాధనములలో వ్యాయామముకూడ నొకటి. సంపూర్ణమగు ఆరోగ్యము పొందవలయునన్న నిత్యముచేయు వ్యాయామముతో పాటు ఆహార నియమము, వీర్యరక్షణము, మంచిగాలి, పరిశుద్ధమగు నీరు, సూర్యరశ్మి మున్నగువాని విషయమై తగు శ్రద్ధ తీసికొనుచుండవలయును. అప్పుడే సంపూర్ణమగు ఆరోగ్యము సిద్ధించగలదు. ఇచ్చట ఆరోగ్యవంతుని లక్షణములను కొన్నింటిని పేర్కొందును. వానిని లక్ష్యమందుంచుకొని ప్రతివ్యక్తియును అందులకు తగు కృషి చేసి వానిని సంపాదించుకొని సుఖించుట మంచిది.

1. తల బట్టతలగా నుండక దట్టమగు రోమములు కలిగియుండవలయును.

2. శిరస్సు ముందునకు ప్రక్కలకు వాలియుండక తిన్నగా నుండవలయును.

3. నుదురు ముడతలు లేనిదిగా నుండవలయును.

4. నొసలు ఎత్తుగాను, తలుకుగాను ఉండకూడదు.

5. కండ్లు స్వచ్ఛముగాను, నిర్మలముగాను, ఎఱ్ఱని జీరలు అనగా రక్తనాళములు కనబడనివిగను ఉండవలయును.

6. కనిగ్రుడ్లు ముందునకు పొడుచుకొనిరాక, దృష్టి మాంద్యము లేక చురుకుగలచూపు, చక్కని ప్రకాశము కలిగియుండవలయును.

7. కనుబొమ్మలు, కనురెప్పలు ఉబ్బియుండకూడదు.

8. కణతలు, కండ్లు గుంటలు పడకూడదు.

9. కనురెప్పలు, ముక్కుకొన, పెదవులు నలుపెక్కరాదు.

10. నోరు నడచునప్పుడును, నిద్రించునప్పుడును మూసికొనియే ఉండవలయును,

11. నాలుక పాచిగాని, జిగురుగాని లేక గులాబి రంగు కలిగియుండవలయును.

12. కంఠము అతిదీర్ఘముగాక, అతి హ్రస్వముగాక, కాళ్ళపిక్క యెంత లావుండునో యంత లావుండవలయును. మరియు ప్రక్కలకు ఒరిగియుండక దేహమందు మధ్యగా నుండవలయును.

13. రొమ్ము విలువంపు దేలియుండవలయును.

14. ఉదరముకంటె వక్షస్స్థలము ఉన్నతస్థితి యందుండవలయును.

15. స్త్రీల స్తనములు మిక్కిలి పెద్దవిగాగాని లేక అసలు ఎండిపోయిగాని ఉండక, దేహ సౌష్ఠవమునకు తగినట్లు సహజ పరిమాణము కలిగియుండవలయును.

16. కడుపు ముందునకు పెరిగి రాకూడదు. వెనుకకు అక్కలించిన వెన్నుపూసకు తాకునట్లుండ వలయును.

17. చర్మము ఏదువాసనగాను, తడిగాను ఉండక కొంచెము చెమ్మకలిగి చక్కని స్థితి స్థాపకగుణము గలిగి మృదువుగా నుండవలయును.

18. దేహమందు ఏవిధమగు పొడలు లేక చర్మమంతయు ఒకే రంగు కలిగియుండవలయును.

19. వెన్నుపూస వంపులు తిరుగక తిన్నగా నుండవలయును. మరియు యిరుప్రక్కలు సమమైన కొలతలకు లోనై యుండవలయును.

20. ఆకలి తాను నిత్యము తినుస్వాభావికాహారముతోనే తృప్తి పొందవలయును, మరియు భుజించిన పదార్థములు లోపల జీర్ణమగుచున్నట్లు తెలియబడకనే జీర్ణమగుచుండవలయును.

21. మూత్రము లేతపసుపురంగు కలిగి యుండవలయును. వెలువడునప్పుడు ఏవిధమగు బాధగాని లేక తెలియదగినంత వేడిగాని ఉండకూడదు.

24. మలము గుల్లవాటులేక, మిక్కిలి గట్టిగానుండక, దుర్గంధము లేనిదిగా నుండవలయును. మరియు ఆసనమునకు మలినము అంటుకొనక, కూర్చున్న వెంటనే బయటికి వెలువడవలయును.

23. గోళ్లు పిప్పిగాగాని లేక సాంతముగా వూడిపోయిగాని ఉండక గులాబిరంగు కలిగియుండవలయును.

24. వెంట్రుకలు పెంచు ప్రదేశమంతయు దట్టమగు రోమములు కలిగియుండవలయును.

25. నిద్ర మిగుల ప్రశాంతముగాను, కలలు పొంద అగువానితో కలతలేక యుండవలయును. మరియు ఉదయమున లేచిన వెంటనే బడలికగాను, బుద్ధిమాంద్యముగాను ఉండక చైతన్యసహితముగాను ఉత్సాహముగాను ఉండవలయును.

ఈపైన పేర్కొనబడిన లక్షణములయందు దేనియైన నుండక వానికి విరుద్ధములగునవి గోచరించుచున్నచో తాను అనారోగ్యవంతుడనని తెలిసికొని వెంటనే ఆరోగ్యభాగ్యమునకై తగు కృషిచేసి అద్దానిని సంపాదించుకొని మానవజీవితముయొక్క పరమావధిని పొందుటకై పాటుపడుట మంచిది.



ప్రశ్నోత్తరములు



డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు
ప్రకృతి వైద్యులు, వేటపాలెం

(1) ప్రకృతి వైద్య మాచరించిన తరువాత మందులు పట్టవందురే, నిజమేమి?

రోగులు సాధారణముగ ఆయుర్వేద, ఆంగ్లేయ, యునాని, హోమియోపతి మొదలగు మందు వైద్యముల నన్నిటిని చవిచూడనిది మాత్రము ప్రకృతివైద్యము కొరకు రారు. ఏవిధానములోనైనను మందులు ఉపయోగ పడి యుండినయెడల, ప్రకృతివైద్యము వంక చూడ వలసిన పనిలేదు. నిరౌషధ చికిత్సయగు ప్రకృతి వైద్యము నాశ్రయింపదలచినపుడు, మందులన్నియు వ్యర్థమైనవనియు, నిరుపయోగమైనవనియు తెలియదగి యున్నది. మందుల సమర్థత తెలిసికొనిన తరువాత గదా ప్రకృతి నాశ్రయించుట. ప్రకృతివైద్యానంతరము మందులు పట్టకపోయెనను భయ మెందుకు? ప్రకృతి వైద్యమునకుముందు ఉపయోగపడినవి గనుకనా! తరువాత పట్టకపోయెనను భయము. మందు లెప్పుడైనను అసమర్థమైనవనియే తెలియదగినది. మందు లుపయోగపడుచో, ప్రకృతి వైద్యము త్రాడు తెగిన గాలి పటము వంటిదగును. దాని పేరు చెప్పుకొను వారెవ్వరుండరు. ఈ ప్రశ్న అసూయాపరులగు మందు వైద్యులు కల్పించిన కల్పన, ఎందువల్లననగా ప్రకృతివైద్య మాచరించిన వారికిని, వారి కుటుంబములకును, వారి సంతతివారికిని మందులతో పనియుండదనియు, తమవంక (మందు వైద్యుల వంక) చూడనైన చూడరనియు వారికి తెలియును. అందువలన తమ వృత్తి ఎక్కిరాదను అసూయతో అజ్ఞానులగు ప్రజలకు "తరువాత మందులుపట్టవు" అనుభయమును కల్పించినారు. అంతేగాని యథార్థము కాదు.

మందులవలన తరుణవ్యాధు లణచివేయ బడుననియు, వాని ప్రతిక్రియవలన దీర్ఘరోగము లుత్పత్తియగుచున్న వనియు, గ్రహించిన బుద్ధిమంతు లెవ్వరీ ప్రశ్నవేయరు. ప్రకృతి వైద్యమును చవిచూచిన మానవులకు వారి జీవితాంతమువరకు మందులతో పనియుండదు. డాక్టర్లకు కానికలు కానక్కరలేదు. చీటికిమాటికి సీసాలు చేతపుచ్చుకొని డాక్టర్లయొద్దకు పరుగిడపనిలేదు. మందులు పట్టినను పట్టకున్నను వానితో పనియుండదు. ఎవనికివాడు స్వతంత్రుడగును కాబట్టి ఈ విషయమును గురించి భయపడవలసిన పనిలేదు.

(2) ప్రకృతి వైద్యమువలన మగతనము తగ్గిపోవునందురే నిజమేమి?

ప్రకృతి వైద్యమువలన నపుంసకులకు పుంస్త్వము గలుగు చుండ, గొడ్రాండ్లకు సంతతి గలుగుచుండ, పుంస్త్వము గలవారికి నపుంసకత్వము వచ్చుననుట యెంతయు అజ్ఞానము. రాజస తామసాహారములను తినుమానవుల రక్తమాంసాదులు ఉడుకెత్తి జననేంద్రియములం దుద్రేకము కలుగుటచే, ఎల్లప్పుడు కామవాంఛ అధికముగ యుండును. అందువలన వారు వ్యభిచారమునకు, ముష్టిమైథునాదిదురభ్యాసములకు లోనగుచున్నారు. అట్టి దురభ్యాసములకు లోనగువారు ఆరోగ్యవంతులనియు, వీర్యపుష్టి గలవారనియు, జనసామాన్యము తలంచుచున్నది. అస్వాభావికమైన ఉద్రేకమువలన చాలినంత సుఖము ననుభవింపలేకపోవుట, తృప్తిలేక తరచుగ సంభోగింప ప్రయత్నించుట, దానిఫలితముగ అకాల వృద్ధాప్యము, నపుంసకత్వము గలిగి తేజోహీను లవుచున్నారు. సాత్వికాహారమును భుజించువారి కట్టి యుద్రేకములుండక, జీవితము బహుశాంతముగ నడచును. ప్రకృతి జీవనముచేయు దంపతులకు సహజ వాంఛ గలిగి, అపరిమితానందము ననుభవించెదరు. ఈవిషయము స్వానుభవము వలననే బోధపడునేగాని మాటలతో తేలదు. ప్రకృతిజీవనము వలన వీర్యము చిక్కబడును. శుభ్రపడును. మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతమైన సంతతిగలుగును. ప్రకృతి వైద్యులును, ప్రకృతి జీవనముచేయుచున్న ఇతరలును, సంతతి లేకపోవుట వారెరుగరు. వారికి ఆరోగ్యవంతమైన సంతతి గలుగుట గమనించినచో, పై ప్రశ్నకు తావుండదు. గాన, గాలి కబుర్లవల్ల గలిగిన యిట్టి భయమును పూర్తిగ మాని, నిరభ్యంతరముగ ప్రకృతివైద్యము చేయవచ్చును.

(3) ప్రకృతివైద్యము చేయుచున్నంతవరకు దీర్ఘరోగములు కుదిరినట్లుండి, చాలించగనే వ్యాధి తిరుగబెట్టునందురే, నిజమేమి?

దీర్ఘరోగులు సెకండ్‌హాండ్ గడియారమువంటివారు. గడియారము ఒకపర్యాయము చెడి రిపెయిర్ (Repair) జరిగిన తరువాత దానిని సెకండ్‌హాండ్ గడియారమని పిలిచెదరు. దానిని బహుజాగ్రత్తగ ఉపయోగించుకొనవలెను. అలాంటివే దీర్ఘరోగి పరిస్థితులు కూడాను.

ఒకడు నిప్పుమీద కాలుబెట్టినాడు. కాలినది. ఆ పుండును డాక్టరు నివారణచేసినాడు. డాక్టరు బాధ్యత నివారణ చేయువరకేగాని, మరల కాలకుండ బాధ్యుడు కాడు. మరల నిప్పుమీద కాలుబెట్టినచో, కాలితీరును. అలాగే రోగియైనవాడు తన రోగమునకు మూలకారణమును గ్రహించి, ఆలోపములను సవరణచేసికొనవలెగాని, వైద్యము అసమర్థమైనదనిగాని, వైద్యుడు సమర్థుడు కాదనిగాని చెప్పకొనుట అజ్ఞానము.

ఒకనికి ప్రబల మలబద్ధమున్నది. ఆబద్ధకము తియ్యని మిఠాయిలు తినుటవలన గలుగుచున్నదని అతనికి తెలియును. మిఠాయిలు తృప్తిగాతినుట కవకాశమిచ్చుచూ, తన మలబద్ధకము నివారణయ్యే పద్ధతులను చెప్పుమని నన్ను సలహా అడిగినాడు. మిఠాయిలు మానుటయే దానికి తగిన చికిత్సయని చెప్పినాను. అది యతనికి నచ్చలేదు. మిఠాయిలు మానకుండ నివారణ చేసికొనుటకు విశ్వప్రయత్నములు చేసినాడు. ప్రయోజనము శూన్యమైనది.

ఒకనికి వేళపాళలేకుండ కాఫీహోటలులో తిను అలవాటున్నది. అతనికి అజీర్ణరోగం వచ్చినది. నాయొద్దకు చికిత్సకు వచ్చినాడు. రోగనివారణచేసి, అతని రోగమునకు మూలకారణములను బోధించి పంపినాను. అతను చికిత్స పొందినంతకాలము ప్రాణములు బిగబట్టుకొని కాఫీహోటలు వంక చూడక, చికిత్సానంతరం కాఫీహోటలు తిండి ప్రారంభించినాడు. వ్యాధి "యథాప్రకార సిద్ధిరస్తు" అయింది. కాఫీహోటలు తిండి వలన వచ్చిన రోగమని నేను కాఫీహోటలు తిండి పనికిరాదని చెప్పిన సంగతి యథార్థమని అతనికి తెలియును. గాని దానిని మానకుండ రోగనివారణయ్యే మార్గము కావలెనని వాని కోరిక, రోగమునకు మూలకారణము విడువకుండ వైద్యమును, వైద్యులను దూషించిన నేమి ప్రయోజనము? కాఫీహోటలు తిండి వలన గలిగిన అజీర్ణమునకు చికిత్స కాఫీహోటలు మానుటయే. కాఫీహోటలు విడువకుండ ఆరోగ్యమును నివారణ చేయుటకు, పుట్టించిన బ్రహ్మయొద్దకు పోవలసినదే. ప్రకృతివైద్యమనగా అక్రమ పద్ధతులలో నడచుచున్న జీవితమును క్రమపద్ధతులలో నడిపించుట. జీవితములోని అక్రమ పద్ధతులను సంపూర్ణముగ మానుట. కొంతకాలమా దురభ్యాసములను మాని ఆరోగ్యము పొందిన తరువాత మరల ఆ దురభ్యాసములకు బానిసలైనచో చికిత్సవలన ప్రయోజనములేదు. అట్టి దురభ్యాసములను మానలేనివానికి చికిత్సవలన ప్రయోజనము లేదు. వ్యాధి తిరుగబెట్టుట యథార్థము.

ఒక మధుమేహరోగికి క్షయవచ్చినది. అతను విపరీతమైన మాంసాహారి. అతను నాయొద్ద చికిత్స పొందినంతకాలము అతనితో వానియావజ్జీవితము మాంసము తినకూడదనియు, అట్లు మానలేనిచో చికిత్సవలన ప్రయోజన ముండదనియు బోధించితిని. సరేనని చికిత్సచేసి ఆరోగ్యము పొందినాడు. చికిత్సానంతరము తన గ్రామము వెళ్ళి నాతో చెప్పకుండా మాంసము తినుట ప్రారంభించినాడు. పూర్వరోగము ప్రత్యక్షమైనది. నాయొద్దకు వచ్చుటకు సిగ్గుపడి తనంతటతాను చికిత్సపొంది మరణించినాడు. కారణం తరువాత ఆ రోగి భార్యయే నాకు చెప్పినది.

ఒక స్త్రీ దీర్ఘకాలముగ రక్తప్రదరవ్యాధితో బాధపడుచున్నది. ప్రపంచములో ఎంతమంది వైద్యులున్నారో అందరియొద్ద చికిత్సపొందినది. ప్రయోజనములేక నాయొద్దకు వచ్చినది. చికిత్స చేసినాను. ఆరుమాసములవరకు ఆరోగ్యముగ నుండెను. జీర్ణావయవములు దుర్బలస్థితియందున్నప్పుడే ఈవ్యాధియంకురించును. ఆసంగతి తెలిసికొని సంపూర్ణ ఫలాహారముపైనుంచి చికిత్స చేసినాను. నివారణయైనది. చికిత్సానంతరము ఒక్కపూట కూరగాయలతో వరియన్నమున్ను రాత్రియందు ఫలాహారమున్ను తీసికొమ్మని చెప్పి పంపితిని. ఈ యాహార నియమములు కనీస మొక సంవత్సరమైనను జరుపవలెనని చెప్పి పంపితిని. ఇంటికివెళ్ళి యథాప్రకారముగా మూడు పర్యాయములు బట్టిపెరుగుతో తుష్టుగ భోజనము ప్రారంభించినది. రోగము పూర్వముకంటె తీవ్రరూపము దాల్చినది. చావసిద్ధమైనది.

కాబట్టి విషయజ్ఞానము లేకుండ రోగ స్వభావము తెలిసికొనకుండ గుడ్డితనముగ ప్రకృతివైద్యము చేయతగదు. దానివలనవచ్చే యవకతవకలకు ప్రకృతి మాతగాని, దారిచూపు వైద్యుడుగాని బాధ్యులుగారు. ఆరోగ్యసూత్రములను పట్టుదలతో వారి యావజ్జీవితము ఆచరించగలవారే ప్రకృతివైద్య మాచరించుట మంచిది. లేనిచో కాలమున్ను, ధనమున్ను వృథాయగును.

(రాబోవు సంచికలో మరికొన్ని ప్రశ్నలకు నా జవాబులు చదువగలరు.)

౬౩

వరిభోజనము

౧౪ ౬౩

ప్రాకృత జీవనుడగు ఆర్. వి. ఎల్. గారు బియ్యమును గూర్చి "The rapes of rice" అను పుస్తకమును రచించిరి, శాస్త్రము కూడా మరబియ్యము విషతుల్యమని కనిపెట్టినదని వారు ఆ పుస్తకములో వ్రాసిరి. శాస్త్రము ఈ రోజునకైనను ఆ విషయమును తెలిసికొని, సత్యమువంక ములు నూపుట సంతసము; అదృష్టము. కాని యిక్కడ శాస్త్రము యొక్క ఆవశ్యకత లేదు. ప్రాకృత చికిత్సకులు ఈ విషయము నుగ్గుపాలతోనే నేర్చుకొనిరి.

ప్రాకృత సిద్ధమైన వరియన్నము మంచియాహారము. వరిలో మాంసకృత్తు, క్రొవ్వుపదార్థము, కొన్ని సేంద్రియ లవణములు; మరికొన్ని జీవసత్వములు (Vitamins) కలవు. వరిని సజాతీయాహారమని చెప్పవచ్చును. జాగ్రత్తగా బియ్యమును తయారుచేసినచో గోధుమలకన్న శ్రేష్ఠమనుటలో నతిశయోక్తి లేదు. మన ముప యోగించు విధానమును బట్టి పరికించినయెడల బియ్యములో స్వచ్ఛమైన పిండిపదార్థము తప్ప మరేమియు నుండుటలేదు. నిజము చెప్పవలెనంటే స్వచ్ఛమైనపిండిపదార్థము విషతుల్యము. వరిని నిందించుటకంటె, బియ్యమును తయారుచేయు యంత్రములను,విధానములను నిందించుటుత్తమము. బియ్యము యంత్రములలో తయారు చేయుటవలన పిండిపదార్థము మాత్రమే మిగిలి, తక్కిన విలువగల, ప్రాణప్రదమైన, ఆహార సారములన్నియు నశించును. వరిగింజ నంటియుండు బీజము (germ) పోవును. ఆ బీజమువలననే వరిమొక్క పుట్టును. ఆ బీజము (Germ) అంటే ప్రఖ్యాతి చెందిన విటమిన్ "ఏ" అని తెలిసికొనవలెను. ఆ బీజము క్రొవ్వుపదార్థముతో కూడియుండును. మరబియ్యములో తవుడు కూడా లోపించును. ఆ తవుడులో విటమిన్ "బి" వున్నది. అదియునుగాక దానిలో అనేకరోగహర లవణములు కలవు. మరబియ్యమనగా విజాతీయాహారము (Negativefood) అని తెలిసికొనవలెను. విజాతీయాహారము ఆమ్లకారి (Acid producer). సహజమగు లవణములను, ఆమ్లములను సమరసపరచును. అందుచేత రోగము బారినుండి తప్పించును.

దంపుడు బియ్యము కూడా శ్రేష్ఠతమము గాదు. రోకటిపోటునకు బీజముపోవును. కొంత తవుడు కూడా లోపించును. అయినను మర బియ్యమునకన్న శ్రేష్ఠము.

కర్రతిరుగలి బియ్యము శ్రేష్ఠతమము. తిరుగలి బియ్యమును సంపూర్ణాహారమని చెప్పవచ్చును. బీజము, తవుడు కూడా బియ్యము నంటియుండును. అందుచేత తిరుగలి బియ్యము ఆరోగ్యకరము. అటువంటి బియ్యముతో వండిన అన్నమునకు, కొంచెము కొబ్బరికోరును, తాజా కూరగాయలనుండి తయారుచేసిన కూరను కలిపి తినిన సంపూర్ణారోగ్యాహారమగును. బియ్యము వారమున కన్న నెక్కువ నిలువ చేయరాదు. ప్రతి వారము తాజా బియ్యమును తయారుచేసికొనవలెను.

అన్నమును తయారుచేయుటలో విధ్వంసక పచన విధానముల నవలంబించరాదు. బియ్యమును జలముతో నెక్కువగా కడుగరాదు.

సాధ్యమైనంత తక్కువనీటితో వంట చేయవలెను. గంజిని అన్నమునుండి వార్చగూడదు. ఈవిధముగా తయారుచేయబడిన అన్నమును హావిస్సందురు. చాలమంది మరబియ్యమున కలవాటుపడియున్నారు గంజి వార్చనిచో అన్నమును భుజింపలేనివారు చాలమంది గలరు. వారికి సహజమైన కొయ్య తిరుగలిబియ్యముతో వండిన అన్నము రుచింపదు. తిరుగలిబియ్యపుఅన్నము గోధుమ రంగుగా నుండును. ధవళముగా నుండదు. ఆరోగ్య కాముకులైనవారు, దీప ముండగనే యింటిని చక్కబెట్టుకొనగోరువారు, తిరుగలి బియ్యపు అన్నమునే భుజించవలెను. తిరుగలిబియ్యముతో తయారు జేసిన అన్నము తినుటకు మధురముగా నుండును. ఆకలి గలిగినపుడు భుజించు పదార్థములు రుచిగా నుండును.

వంటచేసికొనుటకు ప్ర్యాణ్మా యిసాత్రి లు శ్లోకములు. ఆచార దేవతకు బాసినవైన వారు మృణ్మయ పాత్రలలో వంట చేసుకొనెను. ఆచారదేవతకన్న ఆరోగ్యము గొప్పదని తెలిసికొనవలెను. సిరు గాగినతరువాత బియ్యము వేయవలెను అన్నము పగను ఉడికినతరువాత మంటను తగ్గించవలెను. కాని మంట క్రమముగా నుండవలెను. మధ్యమధ్య బియ్యమును తెడ్డుతో కదల్పుము. నీరంతయు నిగిరిన తరువాత మంట నార్పివేయుము. కొంచెముసేపుఎర్రటి బొగ్గులమీద నుంచుము. ఇట్లు తయారుచేయుటకు ½ గంటకాలము పట్టును. బియ్యము వంటపాత్రలోనికి వేయుటకు పూర్వము ఎసరు సలసల కాగుచుండవలెను. లేనిచో పచన మగుట ఆలస్య మగును. ఉన్నదున్నట్లుగా పచనముచేసిన వంటవలన నెక్కువ అపకారము సంభవించదు. (Dr. Ackroyd) గారొసగిన 23వ (Health Buelletin) లో యిట్లున్నది. వంటవలన మనమూహించునంతగా నష్టము సంభవించదు. వంటచేయుట వలన విటమిన్ "సి" మాత్రము నశించును. అందుచేత భోజనముతో కూరగాయలును తీసుకొనిన లోపము పూర్తియగును'

"ఆహారమును నీటితో బాగుగ కడిగి వండినచో లోహాలవణములు విటమిన్ "బి" నశించును. వంటను నిందించరాదు. ఎక్కువ జలముతో కడుగు విధానమును నిందించవలెను"

"నేతితోను, నూనెతోను వేపుడు బెట్టిన విటమిన్ "ఎ" యెక్కువగా నశించును. నీటితో పచనము చేసిన విటమిన్ "ఎ" నశించదు. వంటచేయునపుడు నీటికి సోడాపుప్పొడు కలిపిన విటమిన్లు యెక్కువగా నశించును.",

000 గ్రాములలో

	దంపుడు బియ్యము	కొత్త గొర్రె బియ్యము	మర బియ్యము	పాత బియ్యము
కొ	[illegible]	4	[illegible]	3
పిండి పదార్థము	68	74	67	6
[illegible]	1	[illegible]		
సూర్యరశ్మి అనుపాతము	11	[illegible]	8	[illegible]
కర్బనోదకములు. ఉష్ణోత్పాదక	762	751	774	791

ఈపట్టిక పత్రి గానిపతులైన డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామియ్యగారి ఆహార చికిత్సా శాస్త్రమునుండి గైకొనబడినది. వారికి నేనవరతము కృతజ్ఞుడను.

రక్తప్రదర వ్యాధి

గరికపాటి శ్రీరామమ్మ.

కృష్ణామండలంలో నాగాయతిప్ప అనే గ్రామం మా నివాసస్థలం. నాకు దాదాపు రెండు సంవత్సరములనుండి "రక్తప్రదర" వ్యాధి యేర్పడి మిక్కిలి బాధిస్తూఉంది. శరీరం బొంగుపారి నిస్సారమైపోయింది. కడుపులో నుండి శానరాకుండా ఉన్న ఆ వ్రణము యొక్క బాధ వర్ణించడానికి వీలులేదు. వేళ్ళు వెల్లంకులు ఎన్నెన్నో మింగాను. పంచదార కలుపుకొని నేను త్రాగిన పసర్లకు లెక్కలేదు. ఎన్ని చేసినా దినదినం వ్యాధి అతిశయించడం, అంతులేని బాధతో అల్లాడడమే గాని అణుమాత్రమూ ప్రయోజనం గనపడలేదు. నా భర్తగారు ఉన్నవ్యాధివల్ల బాధపడుతూ ఇతర వైద్యాలవల్ల ఏమాత్రమూ లాభం పొందలేక, ప్రకృతి వైద్యంకోసం రేపల్లె తాలూకా మునులతోటలో నివసించు శ్రీ రాఘవేంద్రయోగీశ్వరులసన్నిధికి ప్రయాణం కాగా వారివెంట నేను గూడా బయలు దేరాను. శ్రీయోగీంద్రులవారు నాకు గూడా ప్రకృతిచికిత్స ప్రారంభించారు. ఉదయం, సాయంత్రం పదేసినిమిషాలు కటిస్నానం వారమునకు రెండు మార్లు ఆదిత్యపేటికా అభ్యంగస్నానాలు చేయిస్తూ, పగలు చప్పిడి కూరలతో భోజనం, రాత్రి ఫలాహారం విధించారు. చికిత్స ప్రారంభించిన పదిరోజులకే నా బాధలన్నీ శాంతించినాయి. అయినా నలభై అయిదుదినాలు పై చికిత్సలు నడపి, పిమ్మట యిరవై రోజులు ఉదయం పదినిమిషాల లింగస్నానంతో ఉపవాసాలు చేయించారు. అంతటితో చికిత్స అంతమైనది. వ్యాధు లన్నీ సమగ్రంగా వారింపబడినవి. ఆరోగ్య మహా భాగ్యం అలవడినది. క్రమ క్రమంగా ప్రవిమల మైన తేజమూ, బలమూ, పరమానందమూ ప్రాప్తించినది.

అపారమైన అనుగ్రహంతో నన్ను ఆదరించి, అన్నికష్టాలూ సహించి నాకు ఆరోగ్యభాగ్యము ను ప్రసాదించిన శ్రీ యోగీశ్వరులవారి అడుగులకు అనేకవందనముల ఆచరిస్తూ నావలె రక్తప్రదర వ్యాధితో బాధపడు నా సోదరీమణు లందరూ ఇతర వైద్యాలతో శరీరమూ, ధనమూ, కాలమూ పాడుచేసుకొనక ప్రారంభమునసే ప్రకృతిచికిత్స నవలంబించి అచిరకాలములో ఆరోగ్యమూ, బలమూ అందగల రని ఆశించుచున్నాను.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

జష్టవ్యాధికి మృత్తికా చికిత్స

జి. వి. బసవయ్య విద్యార్థి.

మా అమ్మ మూడు దినముల నుండి కుడిచేతి మధ్యవేలునకు జష్టవల్ల బాధపడు తూంది. ఆమె బాధ చూడలేక పోయ్యాను. నాకు ఐదు రోజులు మాత్రమే పరీక్షలు మొదలు పెట్టు టకు గడువు వున్నది.

నేను మాతల్లి బాధ చూడజాలక ధైర్యంచేసి మట్టికట్లు కడుతానన్నాను. దానికి మాఅమ్మ మట్టికట్లకే పోతుందాయని నిరాకరించినా మాట వినలేదు. అయమ్మ ఈయమ్మ తెచ్చిన ఆకుమందులు కట్టింది. బాధ హెచ్చినదే కాని ఏమాత్రము తగ్గలేదు. ఇంతలో ఓతల్లి వచ్చి "ఒండ్రు మట్టి కట్టండమ్మా చల్లగావుండి త్వరలో నివారణ యవునని" చెప్పింది. ఆ మాటలనే నేనూ కలుపుతూ ఎల్లాగైతే నేమీ ఒప్పించితిని.

చెరువుమట్టి తెచ్చి నీటిలో కలిపి పుల్లాబుట్టా లేకుండా వడపోసితిని. వడపోసిననీరు ఒక గంట ఉంచుసరికి ఆ నీటిలోని మెత్తని మన్ను అడు గున తేరుకొనినది. పైనీరు పూర్తిగా వంపితిని. చివరకు మిగడవంటి వండ్రుమట్టి తేర్చి ఆ వ్రణముపై నుంచి కట్లు కట్టితిని. బాధతగ్గినది. అర్ధగంటనేపు నిదురపోయింది. చేతిలోని వేడి లాగికొని మన్నులోని తడియంతయుపోయినది. మరల బాధ యున సాగినది. మాతృమూర్తికి వ్రణము కట్టువిప్పి క్రొత్త మట్టిని గట్టితిని. ఈ విధముగా అయిదు దినములకు చీము నెత్తురు రాసాగినది, పట్టువిడువక మరల నట్లే కట్టుచుంటిని. నా యదృష్ట వశమున మాతల్లి గారు నే చెప్పిన యట్లుపవసించకున్నను బాధ వలన జ్వరము వచ్చుటచే ఉపవాసము చేయ వలసి వచ్చినది. నారింజలు మాత్రము దినము నకు రెండు చొ॥ నొసంగితిని. స్నానములు మాత్రము వ్రణము పొయ్యేవరకూ పట్టు దలవల్ల చేయలేదు. అయినప్పటికిన్ని పది రోజులలో వ్రణము మానినందుకు మేమంద రము ధన్యులము! తరువాత ఆమె చక్కగా తిరిగి పనిచేస్తున్నది.

ఘోరమైన విష చికిత్స

కర్రి తిరపతి వెంకన్న సా॥ మంచిలి,

మా యింటిలో ఎలుకలబాధ సహించ లేక వాటిని సంహరించుటకై మందు ప్రయో గించగా ఖర్మవశాత్తూ అది మా ఆహార ములో మిళితమై మా కుటుంబములోయున్న చిన్నలు పెద్దలు ఆర్గురము. ఆదోషముచే పొలము వెళ్ళినవారము పొలములోను,యింటి వద్ద యున్నవారము యింటివద్దను, నాలుకలు లాగుకొనిపోవుట, అతిదాహము, కాళ్ళు చేతులు కొంకర్లుపోవుట, దేహము అంతయు తిమ్మిర్లు, నేత్రములు తిరిగిపోవుట యిట్టి స్థితి సంభవించి అందరము నిస్పృహులమై యుం టిమి. అట్టి సమయమున వైద్యులు, వ్రజలు గుమిగూడి చేయునదిలేక మాయందు ఆశ వదలియుండిరి. అట్టిసమయములో మాగ్రామ

వాస్తవ్యులున్నూ, మా ప్రాంతములలో అనేకమంది దీర్ఘరోగులను, అంటు వ్యాధులను, మసూచి, కలరా మొదలగు వ్యాధులను నివారణచేసి ప్రఖ్యాతిగాంచిన శ్రీ ప్రకృతివైద్యులగు శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు మా దీనస్థితిచూచి మృత్యుముఖమునయున్న మా కుటుంబమును ఉద్ధరించిరనియు శ్రీవారికి భగవానుడు ఆయురారోగ్యముల నిచ్చి రక్షించుగాకయని ప్రార్థించుచున్నాము. మా కుటుంబము అంతా అంతరించు పరిస్థితిలోయుండగా యీ క్రింది విధముగా చికిత్సచేసిరి. వెంటనే అందరకు యెనిమాలు చేయుట, వేడి నీటియందు నిమ్మరసము పిండించి త్రాగించి వాంతివెళ్ళులాగు కక్కించుట, వెంటనే ఆవిరిపట్టించుట, దీర్ఘమైన లింగస్నానములు, తడికట్లు వేసి మమ్ములను రక్షించి ప్రకృతివైద్యము యొక్క మహత్వమును వెల్లడించినారు. శ్రీ వారికి మేము సర్వదా కృతజ్ఞులమై వారి సహాయమును మరువకుందుము. యీ మా స్వీయచరిత్ర పాఠక లోకమునకు అందజేసి ప్రకృతి వైద్యముయొక్క మహత్వమును తెలియ జేసుకున్నాను. యీ విషయమువల్ల మాలో ఒకరికి చూపుకూడా పోయినది. కాని వారి చికిత్సాసహాయమువల్ల కళ్ళు శుభ్రపడి కనుపించుచున్నవి. మేము ఉదయం సుమారు 10 గంటలకు భోజనము చేసితిమి. మధ్యాహ్నము 2 గంటలకు చికిత్స ప్రారంభించిరి. సాయంత్రము 6 గంటలకు సులువుగా యుంటిమి. వమనమును తగ్గించుటకు కొబ్బరినీరు, మజ్జిగ యిచ్చియున్నారు.

పిచ్చికుక్క కాటు

గంధం నాగేశ్వరరావుగారు
జలసూర్యకిరణ చికిత్సకులు, పుసులూరు

అయ్యా! నాకు ఒకనాటిరాత్రి 8 గంటలవేళ పిచ్చికుక్క పిక్కన కాటువేసినది. మా తండ్రిగారైనగంధం నాగేశ్వరరావుగారు ప్రకృతి చికిత్సకులై యుండుటచేత ఏ ఇతర మందులుగాని ఇంజక్షనుగాని చేయించుటకు ఇచ్ఛగింపక కరచిన ప్రదేశమునకు ఆవిరిపెట్టించిరి. ఆవిరి పట్టుచుండగా మోకాలులో బాధకలిగి క్రమేణ బాధపైకి పోవుచుండెను. బాధకలిగిన ప్రదేశమునకు ఆవిరి పట్టగా క్రమముగా ఆ బాధ నడుము, రొమ్ము, గొంతు, మాడులలో కనుపించెను. ఆ యా ప్రదేశములకు ఆవిరిపట్టగా నోటివెంట చొంగకారుట, ముష్టి గోళ్లు, బిగించుట, చన్నీరనిన భయము, కుక్క అరుపు, మొదలగు దుర్గుణములు ఏర్పడెను.

తలకు ఒండుమన్ను పట్టీవేసి వేడినీటి పాదస్నానము చేయించగా క్రమేణ బాధ తలనుండి కరిచిన ప్రదేశమువరకు దిగుచు వచ్చెను.

ఆ రాత్రి ఆహారము ఏమియును ఇవ్వలేదు. మరునాడు పండ్లరసము ఇచ్చిరి. వారం రోజుల వరకు ఉదయము గోధుమజావ, పండ్లరసము

ఇచ్చిరి. రెండువారముల వరకును ప్రతిదిన మును ఆవిరిపట్టుచుండిరి. మూడవ వారంలో ఏబాధయును లేక ఆరోగ్యముగా నుంటిని. ప్రకృతి చికిత్సవల్ల మృత్యువాతనుండి తప్పించు కొంటిని. ప్రకృతి వైద్యముచేత సకల వ్యాధు లును నయమగుచుండగా అల్పవ్యాధులకు కూడా ఆసుపత్రులుచుట్టూ తిరుగుచు అర్థ మెంలో వ్యర్థము చేసుకొంటూ కాలాన్ని శరీ రాలన్నీ పాడుచేసుకొనక ప్రకృతి వైద్యాన్ని శరణుజొచ్చి ప్రాణశక్తి సంపాదించి పరమా నందము పొందగలరని వేడుచున్నాను.

మసూచివ్యాధి నివారణ వృత్తాంతములు

మంచిలి గ్రామవాస్తవ్యులు శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు మా గ్రామ మేతెంచి మశూచి వ్యాధిచే పీడింప బడుచు చికిత్సలే లేవని నిరాశచెందిన మాకు అతి అద్భుతముగా యీ క్రిందివిధముగా వైద్య ములు చేసి మమ్ములను రోగ విముక్త లుగా చేసినారు. మాస్వగ్రామము తణుకు తాలూకా, పాలూరు. మాగ్రామమునకు వారిగ్రామము సుమారు రెండు మైళ్లు లోగడ. వారు ప్రకృతి వైద్యమునందు అనేక మంది మశూచి వ్యాధిగ్రస్తులను యింకా యితర దీర్ఘరోగములను యీ వైద్యమున నే నిరపాయముగా నివారణచేసినట్లుగా మా ప్రాంతములయందు ప్రఖ్యాతి జెందినవారు. మాకు మశూచి జ్వరములు ప్రారంభము అయిన వెంటనే శ్రీకేశవరం ఆశ్రమమునకు వెళ్లగా అక్కడ డాక్టరు కృష్ణంరాజుగారు సల హా చేయగా మీరు మశూచికి ఇంతదూరము శ్రమపడనక్కరలేదు. మంచిలి వాస్తవ్యులు శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణరాజుగారు మశూచి, కలరా, మొదలయిన అంటువ్యా ధులు కాకుండా సమస్త దీర్ఘవ్యాధులకు ప్రకృతివైద్యము చేయుచున్నారు. వారుకూడ మా అనుయాయులలో ముఖ్యులు. గాన వారివద్దకువెళ్ళి వారి సహాయమును పొందు మని చెప్పిరి. అంతట మేము మంచిలి వెళ్ళి శ్రీవత్సవాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారిని కోరగా వారి అన్నిపనులు విడిచిపెట్టి శ్రమ అనక మా గ్రామము యేతెంచి మమ్ము లను చూచి దయాహృదయులై మావద్ద యుండి మమ్ములను కృతార్థులను జేసిరి. అప్పటి మాస్థితి 103, 104, 105 డిగ్రీల జ్వరముతో. స్పృహలేని పరిస్థితిలోనుంటిమి. అప్పుడు ఎనీమా చేయుట, నీటి ఆవిరి 3 రోజులు, పొండుప్రట్టీలు 3 వేళల పట్టీలు, తొట్టు అందుబాటులో లేనందున పట్టీలు వేయడమయినది. అనంతరము రోజు నుడుకు కట్టూ, త్రాగినన్ని మంచినీళ్ళు, కొబ్బరి నారింజలు, తియ్యనిమజ్జిగ దాహము యిస్తూ చేయించినారు. వీరి వైద్యము విధా నముచే మాకు బాధ లేశమైనను లేకుండా చక్కని ఆరోగ్యవంతులమై కృతార్థుల మైతిమి. మశూచికి చికిత్సలేదని, మశూ చిలో విపరీతమైన బాధలు, పుండ్లు, మచ్చలు పుండునని భయమువుండెడిది. శ్రీవారి కరుణచే మాకు కష్టములులేకుండా ధన్యులమయితిమి. సోదర మహాశయులందరు యీ విషయమును గమనించి శ్రీ సూర్యనారాయణ రాజుగారి సహాయములను పొంది ఘోరమైన మశూచి వ్యాధులనుంచి విముక్తి పొందుదురుగాక యని ప్రార్థిస్తున్నాను. శ్రీరాజుగారు మాకే

గాకుండా యితర గ్రామములలోని విశేష రోగులకు చికిత్సచేసి ప్రసిద్ధి బడసిరి. యీ విషయము మట్టుకు జనులు గమనింతురు గాక మేము యిప్పుడు మామూలుగా అన్ని ఆహారములు తింటూనేయున్నాము. 15 రోజులు మాత్రము కొబ్బరినీరు, నారింజలు. తియ్యటి మజ్జిగతోను కాలయాపనము చేసితిమి.

1. అల్లూరి రమణమ్మ
2. అల్లూరి వెంకటనరసమ్మ
2. అల్లూరి బంగారమ్మ
4. ముదునూరి బంగారమ్మ

3-5-1944, పాలూరు.

సుఖసంసారాని పూలమాలలు

సుఖసంసారము

గ్రంథకర్త: పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

ప్రకృతి కార్యాలయం, బెజవాడ.

దాంపత్య జీవితములో పొరపొచ్చములు రాకుండ 'సంసారం సాగరం దుఃఖం, అను సామెతకు ఆస్కారము లేకుండ, సంసారమును సుఖమయముగ గడుపుటకు దంపతులు అవలంబింప వలసిన హితచర్యలు శాస్త్రీయముగా సవిపూర్ణముగా ఈ పుస్తకమునందు వివరింపబడినవి. శాస్త్రగ్రంథమైనను ఇదికథవలె మలకమైన సులభశైలిలో నున్నది. దాంపత్య శాస్త్ర విషయములన్నియు ఇందులో మరుగు మర్మము లేక కథారూపమున విసువు పుట్టించని క్రమముతో ఉత్తరోత్తర చదువుటకు ప్రేరేపించు పద్ధతిలో విశదీకరింపబడి యున్నవి. ఇటువంటి శాస్త్ర గ్రంథములు తెలుగులో ఎన్నయినను రావలసి యున్నవి. కామశాస్త్రమునకును దాంపత్య సుఖజీవితమునకును గల నన్నిహిత సంబంధములోని సామంజస్యమును తెలిసి కొనుటకు దీని ఉపకారము బహాబహుళమై తీరగలదు.

భారతి—1944 ఆగస్టు

సుఖసంసారము

రచయిత: పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

పబ్లిషర్సు—ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

వెల—మూడురూపాయలు.

పురుషార్థములలో మూడవది కామము, ధర్మ, అర్థ, మోక్ష సాధనలతో బాటు కామసాధన కూడా ముఖ్యమే. అంతేకాకుండా ప్రాపంచిక విషయ నిర్వృతికి మూలమైన మూలసాధనమైన మోక్షసాధనమునకు ధర్మ అర్థ కామములు మూడును మార్గములే.

కాని ధర్మార్థ మోక్షసాధనల విషయమై వెలువడి నన్ని గ్రంథములు కామసాధన విషయమై వెలువడలేదు. వాత్స్యాయనాది ఆచార్యులు ఎప్పుడో రచియించిన శాస్త్రగ్రంథములుతప్ప తెలుగులో సులభశైలిలో ఈ శాస్త్రమును గురించిన గ్రంథములు ఎక్కువ లేవు. ప్రస్తుతము కొద్దికొద్దిగా గ్రంథాలు యీ శాస్త్రాన్ని గురించి కూడా వెలువడు చున్నవి. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు రచియించిన సుఖసంసారము కామశాస్త్రమును గురించి యిదివరకు వెలువడిన అనేక గ్రంథముల సారము.

యౌవనోదయము, ప్రణయరాజ్యము, కన్యావరణము, ప్రణయ ప్రతిబంధకములు, సిగ్గు, ప్రణయకారణము, ప్రణయానుకూల కాలములు, ప్రణయజనకములు, కన్యావిజృంభణము, వైముఖ్యము, ఋతుకాలము, స్త్రీదౌష్ట్యము, కళలు, రతిభేదములు మొదలైన అనేక విషయములను శాస్త్రరీత్యా విస్తరించివ్రాస్తూ, రచయిత నేటి జీవితంలో తమ పరిశీలన క్రిందకు వచ్చిన అనేక సంఘటన ఉదాహరణలు యిచ్చారు. సంసారాలు చేస్తూ యున్న వారికే గాక సంసారమును చెయ్యవలసిన ప్రతి యువతీ యువకునకు ఈ పుస్తకంలో తెలుసుకోదగిన విషయాలు ఎన్నో వున్నాయి.

ఆంధ్రప్రభ. ఆగస్టు-7-1944

తాంబూలము

శ్రీ రామరాజ యోగీంద్రులవారు

క. వ్యసనములకు వశపడి బహు
వసగలుగు పదార్థమంచు
పనిలే కెపుడున్
విషయుతమగు తమలంబును
కసపిసగా నమలువాని
గతిచెడు ధరణిన్.

క. నమలిన యెంగిలి తమలము
కమలాక్షులతోడఁగూడి
కడు ముద మొదవన్
తమకముతోఁ దినుచుందురు
యమనియమము లరయలేక
యపమృత్యువుకై. 2

క. ప్రాకృత నియమం బెరుఁగక
యక్రమముగ తమలపాకు
లనిశము నమలే
వక్రచరిత్రుల కిలపై
సక్రమముగ దేహయాత్ర
సాగుట భరమా. 3

గీ. మాంసభక్షణ వీడిన మాన్యులార!
హింసచేగాని చిక్కని హేయమైన
నత్తగుల్లల దేహముల్ నమలి తినుట
యెంత మోసంబొ తెలియుడీ! శాంతమూని.

గీ. హేయమగు నత్తగుల్లల కాయములను
కాల్చిచేసిన సున్నముఁ గడు దరిద్ర
రుచ్యమగు చెక్క లాకులు రోత కనక
వాడుచున్నారు మానవుల్ వదలకవని. 5

గీ. వ్యసనపరు లివి గాంచినన్ వ్యర్థమైన
కష్టనష్టంబులకు పాలుఁగా రటంచు
నమ్మి శ్రీ రాజయోగీంద్రు లిమ్మగాను
ప్రకటితముచేసి రత్యంత ప్రాభవముగ. 6

అనంతాత్మకుల చినరామారావు మాచర్ల
ద్రాక్షారామం P. O

మలబద్ధము (Constipation)

పెక్కురోగములకు మూల కారణము మలబద్ధము. ప్రస్తుతపు జనాభాలో నూటికి సుమారు 90 మంది మలబద్ధముతో బాధపడుచున్నారు. మనుజులు దురభ్యాసములను తెచ్చిపెట్టుకొంటూ వున్నారు. అందులో మలబద్ధము కూడ స్వయముగా తెచ్చిపెట్టుకొన్న దురలవాటు మాత్రమే అయివున్నది. కారణము ఏమనగా మనం నడుపుచున్న అస్వాభావిక జీవనంవల్లయున్నూ, నవనాగరకత వల్లనున్నూ ముఖ్యముగా మలబద్ధము కల్గుచున్నవి.

(1) మరలు వచ్చినవి. మనం వాడుకునే ధాన్యం తీసుకు వెళ్లి మరలలో పోస్తువున్నాము. తెల్లగా రెండు లేక మూడు పట్లు పట్టించుతాము. ఎక్కువ పట్లుపట్టిన కొద్దీ బియ్యం ఎక్కువ తెల్లగావుండి అన్నము కంటికి ఇంపుగావుంటుందనే వుద్దేశ్యముతో ధాన్యం మరలలో పోస్తారు. అట్లు ఎక్కువ తెల్లగా వుండుటవల్ల సేంద్రియలవణములున్నూ, విటమినులున్నూ పూర్తిగా పోవుటవల్లనే సదరు బియ్యం తెల్లగావుండును. సదరు మర బియ్యం మనం వండి తినుటవల్లనే అందు జీర్ణము చేయు సేంద్రియ లవణములు మొదలగునవి లేక పోవుటవల్ల మలబద్ధం ఏర్పడుచున్నది. (మరలువచ్చిన తర్వాతనే వైద్యశాలలుకూడ ఎక్కువఅయినాయి. మలబద్ధంకూడ ఎక్కువయినది.)

2. నవనాగరికతా వ్యామోహంలో పడి మనవారు పూర్వంవలె ఊడకనిచ్చి కూరలు వండక, వేయించుట వల్లనున్నూ, కాల్చి పచ్చళ్ళు వగైరా చేయుటవల్ల అందు గల విటమిన్లు వేయించుటవల్ల కాల్చుటవల్ల తగ్గిపోయి సదరు పచ్చళ్ళు తినుటవల్ల విటమిన్లు లేకపోవుటచే జీర్ణము చేయు శక్తిలేక మలబద్ధం కల్గుచున్నది.

3. మలమూత్ర నిరోధమువల్లనున్నూ అనగా ప్రయాణీకులు ముందు మలవిమోచనము చేసుకోవచ్చుననే వుద్దేశ్యముతో అపుచేస్తారు కొందరు. సైకిళ్లువచ్చిన తర్వాత ఎక్కువగా మలమూత్రములకు నిరోధముకలిగి మలబద్ధము కల్గుచున్నది.

(4) ఎంత చిన్న గ్రామమయిననూ కాఫీహోటల్సులేని గ్రామాలేలేవు. గొప్పకోసం కాఫీదుకాణముకు వెళ్లి తిను వారు కొందరు. బడాయి కోసము తినువారు కొందరు. ఇట్లు వేళాపాళా లేకుండా నానావిధములైన చిరుతిండ్లు వుడికివుడకని పదార్థములు తినుటవల్ల డబ్బు ఖర్చుపెట్టి మలబద్ధము కొనితెచ్చుకొంటున్నారు.

(5) I సరియైన ఆహారము నియమిత కాలములందు తీసికొనక పోవుటవల్లనున్నూ పరిశ్రమలు వ్యాయామములు చేయక అస్తమానం ఇంటిలోనేవుండి సోమరులైన వారికిన్ని మలబద్ధము తప్పక కలుగుచున్నది.

II మలబద్ధమువల్ల కల్గు లక్షణములు:— తలనొప్పి, నడుమునొప్పి, నాలుక పూత, నోరు అరుచి, ఆకలి లేమి, నిద్రలేమి, కడుపునొప్పి, గొంతుకలోమంట, నిద్రమత్తు, నిస్త్రాణ, స్తిమితం లేకపోవుట, ఉత్సాహము లేకపోవుట, శుక్లనష్టము, దురాలోచన, మొదలగు దుర్గుణములు కలుగును.

III మలబద్ధ నివారణకు సాధనములు:

(1) మనం ఎల్లప్పుడు దంపుడు బియ్యంగాని, కర్రతిరగలి బియ్యంగాని, తినుచుండవలెను. సేంద్రియలవణములున్నూ విటమిన్లున్నూ, ఎక్కువగా వుండును. పిప్పి వున్నందున విరోచనశక్తి కలిగి పదార్థముకూడ మలబద్ధము తగ్గును.

(2) ఉదయమే సూర్యోదయం కాక పూర్వమే పడక నుండిలేచి అధమం ఒక మైలు దూరమైన నడచుటవల్ల దేహపరిశ్రమ కలిగి విరోచనం మందగం తగ్గుచున్నది.

(3) మనం తిను పదార్థములు అనగా వుడకనిచ్చి వార్చకుండా ఉండవలెను. అన్నంతో సరిసమానంగా కూరలు తినవలెను. కూరలలో దుంపకూరలు అరగవు పప్పుపదార్థములున్నూ అరగవు. వాటిని తగ్గించి మిగతా కూరలు అనగా బీర, పొట్ల, అనప, బొప్పాయి, మొదలగు కాయకూరలున్నూ, తోటకూర, పొన్నగంటి, గలిజేరు, మునగ, మొదలగు ఆకుకూరలు వుడకనిచ్చి వార్చకుండా వండించి తినినయెడల అందు సేంద్రియ లవణములు ఎక్కువగా ఉన్నందున మలవిమోచనము చేయించును.

(4) బ్రాహ్మణులు ఉదయమే లేచి నిత్యకృత్యములు తీర్చుకొని స్నానసంధ్యానుష్ఠానము తీర్చుకొనుటవల్లనున్నూ, ఇతరులు అయినట్లయితే వుదయమే పరగడుపున 5 లేక 6 ఔన్సుల నీటిని త్రాగుటవల్లనున్నూ విరేచనము జారీగాఅగును.

(5) ఏపూటమల బద్ధము కల్గునో తర్వాత విరోచనం అగువరకు భోజనంగాని ఏపదార్థముగాని తినకుండా వుండవలెను.

(6) కాయ కష్టములు పడలేనివారున్నూ పనిచేయలేని వారున్నూ ఎండలో తిరుగని వారున్నూ విధిగా వార

రోజులకు ఒక్క రోజు గాని పదిహేను రోజులకు ఒక్క రోజు గాని వుపవాసం వుండవలెను. ఉపవాసదినమున పక్వ మైన పండ్లు అనగా నారింజ, బత్తాయి, ద్రాక్ష రసము మాత్రమే త్రాగవలెను. లేదా లేతకొబ్బరి కాయ నీళ్ళు త్రాగవచ్చును. పూర్వకాలమందు ప్రతివారును ఏకభుక్తమున్నూ ప్రతి ఏకాదశి వుపవాసమున్నూ చేస్తు వుండెడివారు. వారు పూర్ణాయుర్దాయం కలిగి పూర్ణమైన ఆరోగ్యము కలిగివుండెడివారు. ఇప్పుడన్ననో ఉపవాస వ్రతములు లేకపోవుట వల్లనే రోగపదార్థము ఏర్పడి అల్పాయుర్దాయమై పోవుచున్నది.

(7) ఉదయమున గాని రాత్రి పరుండబోవునప్పుడు గాని నారింజ రసం త్రాగిన మలబద్ధము తగ్గును. కొందరను రాత్రి పరుండబోవునప్పుడు ఉదకపానము చేయుట వల్ల తెల్లవారిన తర్వాత విరోచనము అగుచున్నది.

(8) భోజనం చేయునప్పుడు నేలమీద పద్మాసనమున కూర్చొని భోజనం చేయుటవల్ల కూడ విరోచన బద్ధము తగ్గును.

మలబద్ధరోగియొక్క రోగనివారణ వృత్తాంతము

రోగవయస్సు 26 సం॥రం, పురుషుడు. మలబద్ధము రోజువిడిచి రోజూ గాని రెండురోజులకు ఒకపర్యాయముగాని విరోచనము గట్టిగాను మేకపెంటికల వలెను అగుట, నోటివెంట నీరు కారుట, రాత్రిళ్ళు చొంగ కారుట, కలతనిద్దుర, స్వప్నములు మెండుగా వచ్చుచుండుట, బద్ధకము, ఉదయం 8 లేక 9 గంటలకు గాని లేవలేకపోవుట, మధ్యాహ్నం భోజనం అయిన వెంటనే నిద్దుర పోవుట, తిరిగి సాయంత్రం 4 గంటలకు లేచుట, అల్పాహారం తీసుకొని టీయున్నూ త్రాగిన తర్వాత కొంచెం మత్తు తగ్గినట్లుండుట, నాలుక అసహ్యముగా వుండుట, ఒక్కొక్క రోజున తలనొప్పి కూడ వచ్చుచుండుట, కాళ్ళులాగుట, ప్రతిపదార్థము మీదను తినవలెనని కోరికలు కలుగుట, అమితాకలి, తినబోయిన యెడల ఏవగింపు కలుగుట, కడుపుబరువు, గొంతుకలో మంటగా వుండుట, త్రేనుపులు, బరువుగాను కష్టముగాను ఉన్నట్లుండుట, అపానవాయువులు ఎల్లప్పుడున్నూ వెడలుట, వాసనగా వుండుట, రోగికి కోపముగాను చిరాకుతోను మనోవ్యాకులతతోను వుండుట. ఈ లక్షణములతో 5 లేక 6 సం॥రముల నుండి వున్నది. రోగికి కాఫీ సుట్ట కాల్చుట టీ త్రాగుట గలదు. ఈ లక్షణములతో బాధ పడుతూ అనేక ఆంగ్ల ఆయుర్వేద మందులు పుచ్చుకొనెను. కాని ఏ మాత్రమున్నూ లక్షణములు తగ్గలేదు. ఈ పరిస్థితులలో నేను 1943 సం॥రం మార్చి నెలలో బెజవాడ ప్రకృతి పత్రికా కార్యాలయం నుంచి వారు ప్రచురించిన కొన్ని ఆంధ్రమున గల ప్రకృతి వైద్య పుస్తకములు తెప్పించినాను. అందు మలబద్ధకమును గురించి చదివి ఈ క్రింది విధముగా చికిత్స చేసినాను. ప్రకృతి వైద్యము ప్రారంభించగానే రోగిచేత చుట్ట కాల్చుట, కాఫీ టీలు త్రాగుట, మాన్పించినాను. రోగిని వుదయం 4½ గంటలకే మేల్కొలిపి 2 మైళ్ళు సుమారుగా నడచుటయు నిత్యకృత్యములు తీర్చుకొని చన్నీళ్ళ శిరస్స్నానము చేయుటయు, ప్రాతఃకాలమున సంధ్యావందనము చేయుటయును. ఉదయం 10 గంటలకు దంపుడు బియ్యముతో వండిన అన్నమున్నూ, కాయగూరలు ఆకుకూరలుమాత్రమే వుడకనిచ్చి వార్చకుండాయున్నూ, అన్నముతో సమానముగ కూరలు తినుటయున్నూ, మధ్యాహ్నం నిద్దురపోకుండాయున్నూ, తిరిగి సాయంత్రం 4½ లేక 5 గంటలకే ఉదయమువలె భోజనం చేయుటయు, అప్పుడప్పుడు నిమ్మకాయరసంతో [illegible] అయిన చారున్నూ, రోజూ పచ్చని తియ్యగా వుండే మజ్జిగ పోసుకుంటూ ప్రతి రాత్రి ఏకభుక్తము. రాత్రి నారింజరసం గాని, లేత కొబ్బరికాయ నీళ్లు గాని, త్రాగుటయు ప్రతి ఏకాదశియున్నూ వుపవాసము లేతకొబ్బరికాయ నీళ్లు మాత్రమే త్రాగివుండుటయున్నూ. యీ ప్రకారంగా 3 మాసములు చేయగా గుర్తుగాను తగ్గి ప్రతిరోజున వుదయమే పల్చగాను వాసనలేకుండా ఒక్క విరోచనం అగుచుండెను. తర్వాత క్రమేపీ రోజు 1కి 2 విరోచనములు అగుట. ఏ చెడులక్షణము లున్నూ లేకుండా ఆరోగ్యంగా వున్నది. పూర్ణమైన ఆరోగ్యం కల్గునప్పటికి 6 మాసములు పట్టెను. ప్రస్తుతం రోజున్నూ రెండు విరోచనములు అగుటయు దుంపకూరలు గాని పప్పు పదార్థములు గాని తినినప్పటికిన్నీ, అజీర్ణము గాని మలబద్ధము గాని చేయుట లేదు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఏ కారణం చేత గాని వుదయం విరోచనం అవ్వకపోయినట్లయితే మధ్యాహ్న భోజనం గాని, సాయంత్రం విరోచనం అవ్వకపోయినట్లయితే సాయంత్రం భోజనంగాని మానును. ఇట్లు మానుట వల్ల మరుభోజనముకు ముందు విరోచనం అగును. ఈ ప్రకారంగా రోగము తగ్గినది. ఇప్పుడు ఆరోగ్యముగానే యున్నది.

ప్రకృతి చికిత్స పరికరములు అనగా తొట్లు, రంగు సీసాలు, ఆదిత్యపేటిక, ఎనిమా మొదలగు పరికరములు వున్నట్లయితే ఇంకనూ త్వరలో తగ్గించవచ్చును. ధనాభావమువల్ల కొనలేక పోయినప్పటికి ప్రకృతి అభిమానంవల్ల ఆ ప్రకారం నడుచుకొన్నందుకు దీర్ఘమగు మలబద్ధము తగ్గినది.

Reg. No. M 1424

ప్ర చి త్సాలయము

వేటపాలెం.

గుంటూరుజిల్లా బాపట్లతాలూకా వేటపాలెం గ్రామములో "దీర్ఘరోగవైద్యశాల" యను పేరుతో నొక ప్రకృతి చికిత్సాలయము నా యధీనమున నడుపబడుచున్నది. రోగులకు ప్రత్యేక వసతులు లేనందునను, అద్దెయిండ్లు దొరకకను చాల యిబ్బందులు గలుగుచుండెడివి. కీర్తిశేషులైన దంతం కోటయ్యగారి పేరయ్యగార్ల వల్లన వేటపాలెమునకు దక్షిణముగ నున్న (రావూరిపేట చివర) వారి స్వంతతోటలో నిర్మింపబడిన ధర్మసత్రమును దానికి ట్రస్టీలుగా పని చేయుచున్న మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ దంతం వెంకటస్వామిశెట్టి యీ సుబ్బారావుశెట్టిగార్లు ప్రకృతివైద్యము కొరకు వచ్చుచున్న దీర్ఘరోగులు కాపురముండుటకు ఉచితముగ నిచ్చియున్నారు. ఈ ధర్మసత్రము మంచి అందమైన మేడ ఇం బారు కుటుంబములుండుటకు వసతులుగలవు. ఈ ధర్మసత్రమును చికిత్సాలయముగ జేసి తోటయందు మరికొన్ని పాకలు కట్టించుకొని ధర్మముగా వాడుకొనుటకు వాగ్దానము చేసినారు. ఈ సత్రము పుష్పఫల వృక్షములతో నిండిన రమణీయమగు తోటయందున్నది. ఇందు సమస్తవసతులు గలవు. చక్కనిగాలి దివ్యమైన నీటి వసతి. ఇసుక నేల. ప్రకృతి తన సౌందర్యమును వెద చల్లుచున్నది. అనేకమంది దీర్ఘరోగులీ ధర్మసత్రమునందుచిత కాపురముండి, చికిత్స పొంది ఆరోగ్యవంతులై వెళ్లుచున్నారు. రాగలచిన దీర్ఘరోగులెల్లరకు చక్కగా కార్యములు జరుపగలవు. కావున ప్రకృతివైద్యవ్యాప్తికై నాకీ ప్రోత్సాహమిచ్చి నరకబాధ ననుభవించుచున్న దీర్ఘరోగులకు మహోపకారమొనర్చిన ధర్మకర్తలును, ట్రస్టీలును, ఉదారపురుషులును అగు శ్రీ దంతం వెంకటస్వామిశెట్టి ఈ సుబ్బారావుశెట్టిగార్లకును వారి కుటుంబములకును వారి సంతతివారికిని పరమేశ్వరుడు దీర్ఘాయురారోగ్యైశ్వర్యముల నొసంగి రక్షించుగాక.

డా. పాలపర్తి నరసింహారావు,

ముఖ్యమైన ప్రకృతిచికిత్సా జీవన గ్రంథములు

సూర్యకిరణ వైద్యము	రు 4-8-0
తొట్టి వైద్యము	,, 3-0-0
సుఖసంసారము	,, 3-0-0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	,, 2-8-0
ఆరోగ్యతత్త్వము	,, 1-0-0

పోస్టేజీ ప్రత్యేకము.

ఇంకా ఈశాస్త్రమునకు సంబంధించిన చిన్న గ్రంథములు మూడు ఎనిమిది ఆంధ్రభాషలోను, 40 ఆంగ్లభాషలోను గలవు.

పూర్తి వివరములు గల ధరల పట్టిక
ఈ క్రింది చిరునామాకు వ్రాయుడు.
మేనేజరు: ప్రకృతి - బెజవాడ.

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు సత్యనారాయణపురం - బెజవాడ

కల్తిలేని అసలు ప్రకృతి వైద్యము

4)

పంచభూతముల చికిత్స యిచట లభించును.

రోగము - శారీరకము - మానసికము అని రెండు భాగములు.

ఒక భాగమునకు చికిత్స చేసి రెండవ భాగమును వదలిన లాభము లేదు.

ఆయా శాస్త్రములందు ఆరితేరిన నిపుణులచే ఇచట రెండు భాగములకును వైద్యము చేయబడును. ప్రకృతి ధర్మవేత్త ప్రకృతి వైద్యాచార్య డాక్టరు పుచ్చా వేంకటరామయ్యగారు ప్రతి నెల 15, 30 తేదీలందు వారి ఆశ్రమమునందుండి రోగులకు సలహా నొసంగెదరు. ఇతర సమయములందు అవసరమునుబట్టి వచ్చుచుందురు.

రోగము వచ్చినపుడు కుదుర్చుకొనుటకు, రోగము లేనప్పుడు రాకుండా చూచుకొనుటకు సలహా నొసంగబడును.

ప్రకృతి ధర్మ, మేనేజరు.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.